ROK III

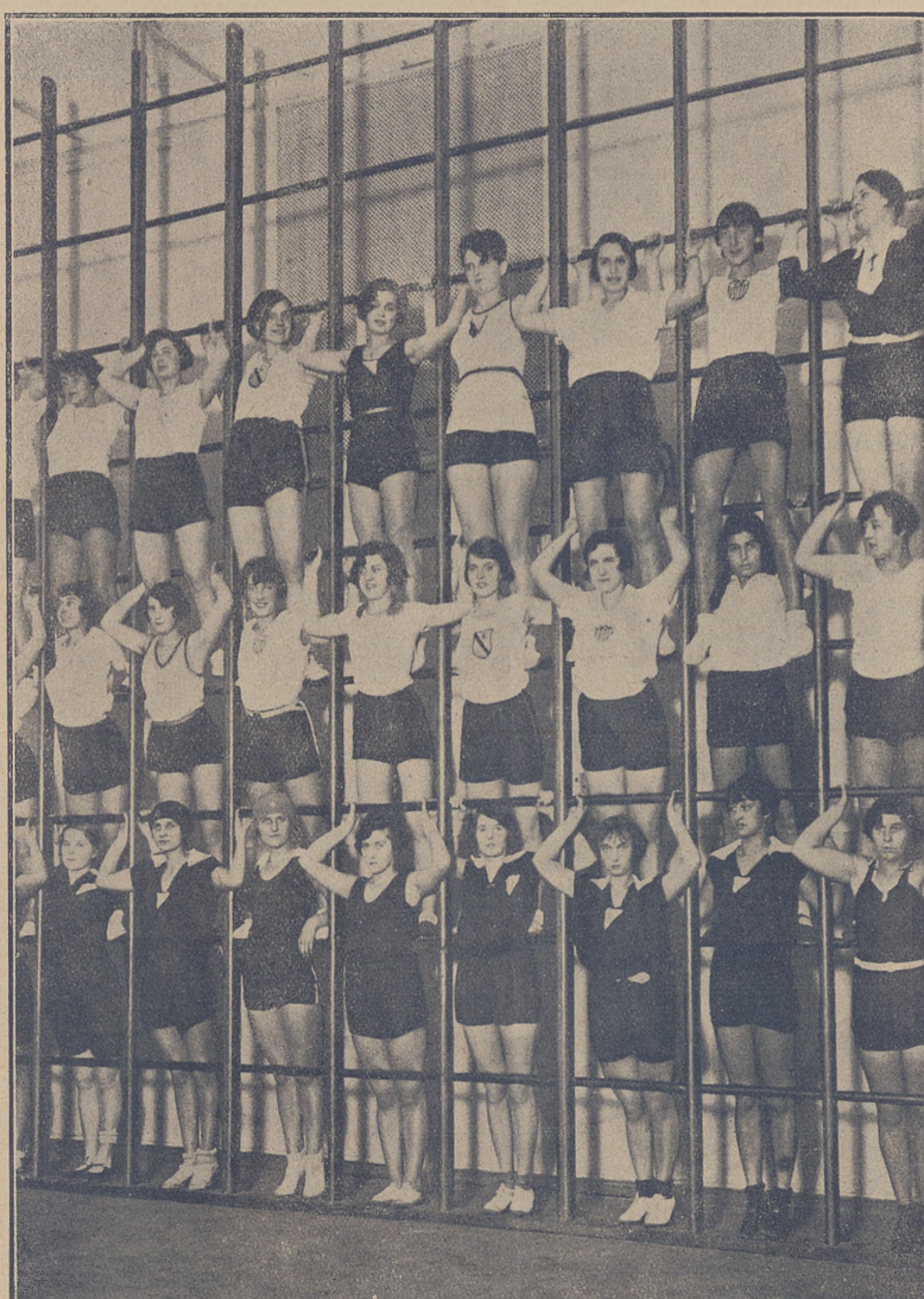
Nr. 3.

DWUTYGODNIK ILUSTROWANY



START

POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTOM HYGIENIE



Efektowne ćwiczenia na kracie lekkoatletek warszawskich

Pierwszy zeszyt lutowy 1929 r.

Cena egz. 50 groszy.



Z ćwiczeń przeciwgazowych Komitetu Przysposobienie Kobiet do Obrony kraju.

O WYCIECZKACH

Sprawa turystyki, pieszej czy wodnej latem oraz narciarskiej zimą, zyskuje sobie coraz więcej zwolenników.

I słusznie, jest to bowiem kierunek działalności sportowej, ze wszechmiar zasługujący na jaknajżywsze poparcie. Jest to także kierunek wysoce demokratyczny, pozwalający każdemu członkowi w sposób indywidualny i dowolny do ram jego się przystosować. Jest to zarazem kierunek, dający człowiekowi olbrzymie korzyści zarówno dla ciała, jak dla umysłu i duszy.

Sprawie wycieczek turystycznych poświęcona została interesująca i głęboko przemyślana książeczka p. Jaxa-Bykowskiego, pod tytułem „Wycieczki".

Z licznych, słusznych i bardzo trafnie ujętych myśli autora przytoczymy czytelniczkom kilka najważniejszych.

Co to jest wycieczka? Jakie ma ona znaczenie dla człowieka?

„Idę na wycieczkę. Opuszczam moje otoczenie najbliższe, najczęściej szare, ubogie, czasami bezbrzeżnie smutne i przenoszę siię w otoczene inne. Widzę innych ludzi, inne przedmioty, inny świat, słowem to, czego jeszcze dotychczas nie widziałem. Więcej ogarnąłem sobą, więcej już rozumiem, więcej wiem, więcej czuję. Jestem bogatszy.

Chodzę często na wycieczki, chodzę coraz dalej. Ogarniam coraz większe i inne obszary, coraz szersze horyzonty, ogarniam rzeczy, ludzi i ich sprawy — szerzej, mądrzej i jakoś coraz jaśniej i bardziej ludzko układa się mój stosunek do przyrody, do ludzi, do ich bólów i radości, do wysiłków zarówno ich dłoni, jak i ducha.

W pracy oświatowo-wychowawczej wysuwa się na miejsce naczelne zasadę bezpośredniości w stosunkach między nauczycielem i uczniem dorosłym. Dzisiaj docenia się znaczenie pewnych trudno dających się określić i nazwać stanów uczuciowych, wiążących nauczyciela z uczniem, a zestrajających wysiłki z jednej i drugiej strony w zgodny akord porozumienia i wzajemnego szacunku.

Na wycieczkach, gdy obie strony stykają się w szacie nie odświętnej, lecz codziennej, gdy wypada spać na tej samej słomie w stodole, zajadać to samo jadło przy jednym stole lub zgoła bez stołu, wówczas nawiązać się muszą proste, zwyczajne, serdeczne stosunki szybciej i głębiej, niż to się staje w sali wykładowej, a nawet w świetlicy.

Wycieczka dokonywa więc wprost cudownej przemiany. Na wycieczkę przychodzą przecież ludzie widzący się po raz pierwszy w życiu, by obcować przez pewien czas z sobą. Każdy przynosi z sobą takie czy inne przyzwyczajenia, dobre czy złe nałogi, nawyki, każdy reprezentuje pewien silniej lub słabiej zarysowany egoizm własny, wlecze z sobą pewien zapas miłych lub niemiłych przeżyć, słowem każdy przychodzi z odpowiednim stopniem kultury i — grupa złożona z tych ludzi ma przez pewien czas z sobą współżyć w warunkach technicznych naogół złych, przy braku innej siły, mogącej regulować stosunki, poza dobrą wolą. Rzecz prosta, że bez kompromisu niema tutaj współżycia. Każdy w imię dobra całości, a także i dobra własnego musi chować swoje „kanty", musi liczyć się z przyzwyczajeniami i miłością własną współtowarzyszy, ustępuje nie bez wysiłku — pasuje się z sobą. W ten sposób wypracowuje stosunek oparty o „nieczynienie tego nieprzyjemnego innym, co dlań jest niemiłe".

W tem tkwi właśnie wielka wartość wychowawcza wycieczek.

Jakie cele nakreślić należy akcji wycieczkowej?

1) przybliżyć człowieka do przyrody, zetknąć go z ziemią, słońcem bezpośrednio — fizycznie.

2) przybliżyć człowieka do człowieka, przysunąć do dużych czy małych warsztatów pracy fizycznej, pracy naukowej, pokazać wyniki tych prac, pokazać iskry Boże zamknięte w kamieniu, drzewie, farbach, które wieki poprzednie zostawiły i które wytwarza czas teraźniejszy.

3) Cel trzeci, to — powiedzmy — higjeniczny, pojęty szeroko. Mówi się, że „w zdrowem ciele, zdrowa dusza". Bywa i tak, że w słabem ciele może mieszkać dusza zdrowa i wielka, ogół jednakże obowiązuje zasada, że ciało zdrowe i dusza zdrowa idą w parze. Zbyteczną jest rzeczą rozwodzić się nad znaczeniem wycieczek dla zdrowia. Ze wszystkich sportów (jeśli wycieczkowanie wolno definjować jako sport i z innemi gałęziami sportu zestawić) na planie pierwszym należy postawić wycieczkowanie.

WRAŻENIA Z KURSU GIMNASTYCZNEGO W EKENÄS

Już od całego szeregu lat, Północny Związek Kobiet-Gimnastów, założony przez E. Kalio urządza w czasie wakacyj, dokształcające, trzechtygodniowe kursy gimnastyczne, pod kierunkiem przewodniczącej tegoż Związku p. Elli Björksten. Kursy te odbywają się kolejno w należących do Związku Krajach Skandynawskich, Szwecji, Norwegji, Danji i Finladji. Ubiegłego roku (t. j. 1928) wypadła kolej na Finladję, środowisko pracy i działalności pedagogicznej Elli Björksten, najwybitniejszej obecnie reformatorki i pionierki racjonalnego wychowania fiz. kobiet.

W uroczej miejscowości nadmorskiej nad zatoką Fińską, w Ekenäs, zebrała się elita kobiet gimnastów w liczbie 150 osób tychże krajów Skandynawskich i tylko mała grupa Polaków, trzy nauczycielki wych. fiz. z Krakowa i dwóch panów, absolwentów Instytutu Centralnego w Sztockholmie, jeden z Warszawy, drugi z Wilna.

Kurs w Ekenäs zorganizowany z dużą rutyną, był pod każdym względem bez zarzutu. Zadziwiał swą sprawną organizacją, punktualnością, wyzyskaniem każdego momentu, celem dania uczestniczkom jak największej sumy wiadomości teoretycznych i praktycznych, przy jak najmniejszem zmęczeniu. Cały zespół zebranych uczestniczek robił ogólne wrażenie wysoce kulturalne, o dużym poziomie intelektualnym, na każdem miejscu wybijały się dodatnie cechy wyrobienia, jakie dać może jedynie dobrze zrozumiane wychowanie fizyczne.

Grono nauczycielskie z P. Elli Björksten na czele było doborem najlepszych sił, wyszkolonych na Studjum w Helsingfors i w Instytucie Centralnym w Szwecji; były to panie Montell, wykładająca teorję ruchów i prowadząca lekcje gimnastyki na I oddziale, najmniej zaawansowanych, p. Schnitt młodziutka absolwentka Studjum, prowadząca lekcje pokazowe dla dzieci, osobna siła do gier, zabaw i tańców narodowych, wreszcie Dunka, która wykładała teorję muzyki i grała w czasie lekcyj.

Codzienne zajęcia według ściśle ustalonego programu, obejmowały na zmianę wykłady teoretyczne i lekcje praktyczne gimnastyki. Ranek rozpoczynał się pięknym zwyczajem praktykowanym w krajach Skandynawskich, t. j. podnoszeniem flagi przy intonowaniu hymnu narodowego, odczytaniem jakiegoś podniosłego ustępu i odśpiewaniem psalmu. Potem następował wykład teorji i metodyki ćwiczeń cielesnych we wspaniałem ujęciu Elli, która umiała przedstawić w gorących słowach, jak duże znaczenie ma dobrze pojęta i prowadzona gimnastyka, jak wielka potęga, ale zarazem i odpowiedzialność spoczywa na wychowawcach ćwiczeń cielesnych. Po wykładzie dwie zrzędu lekcje, zazwyczaj kursów wyższych, prowadzone przez Björksten, przerwa obiadowa, dalsze lekcje, pokazy gimnastyki dziecięcej omawiane szczegółowo przez p. Björksten. Krytyczne te uwagi nad przeprowadzanemi lekcjami, wyjaśniały dużo kwestyj, nie objętych wykładem teorji i metodyki, ułatwiając w ten sposób dokładne poznanie metody.

Uczestniczki kursu w Ekenäs dzieliły się, stosownie do stopnia sprawności na trzy zastępy, z których każdy miał codziennie godzinę lekcji, mogąc poza tem hospitować ćwiczenia innych. Ten doskonały podział zajęć, dozwalał na dokładne poznanie i ocenę wyników pracy, gdyż miało się cały ciąg wzorów począwszy od samych początków, do najlepiej wyćwiczonych, od lat kilku stałych uczestniczek. Jak wysoce ceniona jest metoda Björksten, świadczy najlepiej liczny zjazd Dunek choć mają one przecież niemniej znaną reformatorkę gimnastyki kobiecej Agnes Bertram. Szwedek, które dotąd nie uznawały żadnego autorytetu, oprócz Linga, ojca nowożytnej gimnastyki.



Elli Björksten, znakomita reformatorka gimnastyki kobiecej.

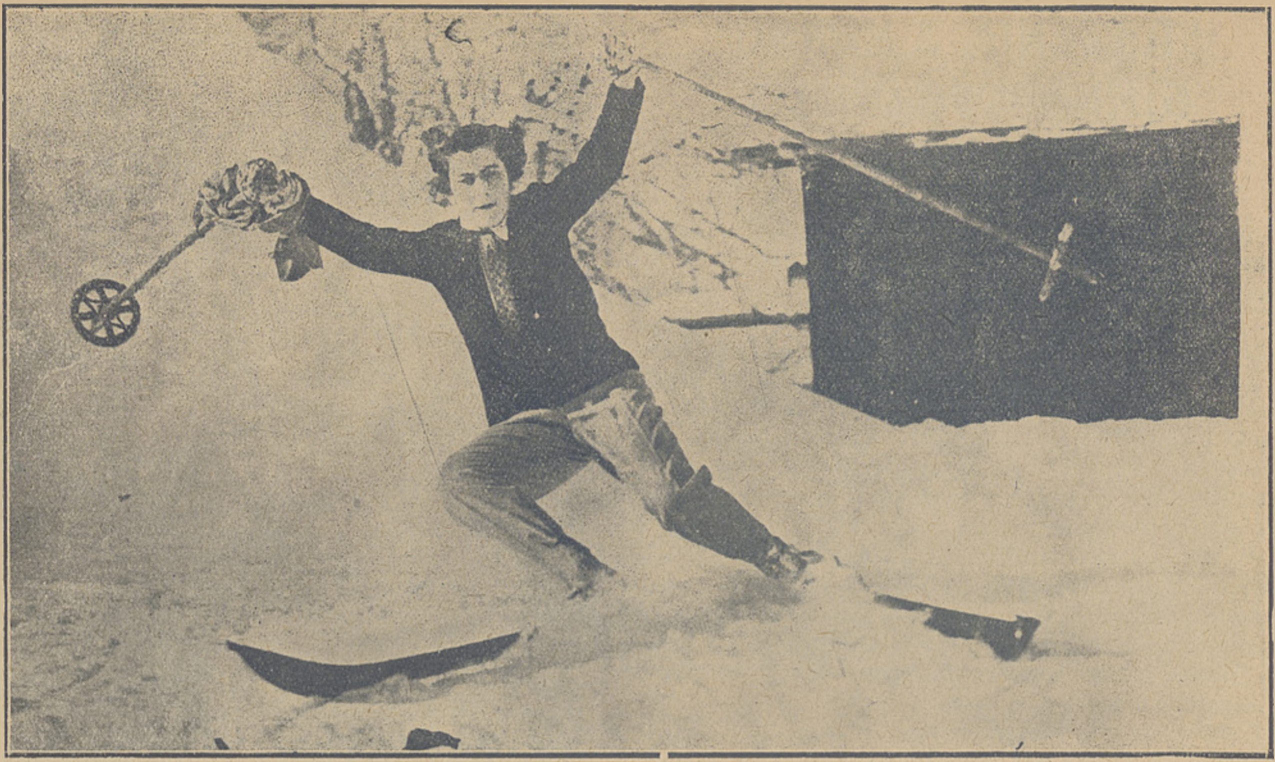
Metoda Elli Björksten, do której pierwszy impuls dała E. Kalio, jest ewolucyjnym wykwitem zasad Linga, opartym na podwalinach tegoż systemu, ale zarazem dostosowanym genjalnie do potrzeb ustroju kobiecego, do obecnych wymagań wiedzy. Elli Björksten jest znakomitą znawczynią pedagogji i psychologji, intuicyjnie odczuwa zarówno duchowe jak i fizyczne potrzeby nowoczesnej kobiety i do tych to potrzeb dostosowuje swą niezrównaną metodę, podnosząc jej wartość wdziękiem swej niezwykłej osobowości.

Ideje swoje wypowiedziała Elli w podręczniku p. t. „Gimnastyka kobiet", który ma się wkrótce ukazać w przekładzie polskim. Podręcznik ten, znakomite „Vade mecum" dla wychowawczyń ćwiczeń cielesnych, nie daje jednak mimo znakomitego układu tego wrażenia jakie się odnosi w czasie jej lekcji. Lekcje przez nią prowadzone, otwierają niespodziewane horyzonty na potęgę wychowania fiz., na rozległość zagadnień z nim się łączących, nie zamykających się jedynie w ciasnych ramach sprawności fiz., lecz sięgających daleko w dziedzinę ducha.

Metoda Björksten wniosła do sal gimnastycznych kobiet ożywcze tchnienie niedocenianych dotąd wartości: rytm, piękno linji czystych, spokojnych, opanowanych, uduchowionych, zadowolenie, radość. Każdy ruch, każda kombinacja ćwiczeń świadczy o pełnej polotu duszy Elli, a opanowanie w każdym poszczególnym ruchu—o wartości takiego nauczania. **W nerwowem tempie powojennych stosunków widzi ona niebezpieczeństwo zatracenia naturalnego wdzięku, a w ustawicznym, nerwowym pośpiechu marnotrawstwo sił duchowych i fizycznych.** Nerwowemu napięciu przeciwstawia spokojne opanowanie, zaoszczędzanie sił, przez umiejętny wysiłek, przez lokalizowanie ruchów.

D. c. n.

J. Mayówna.



Znakomita tenisistka hiszpańska, Alvarez, pięknie jeździ na nartach.

TURYSTYKA NARCIARSKA

JAK ZORGANIZOWAĆ WYCIECZKĘ.

Pisząc o turystyce, mam zamiar poruszyć kwestję wycieczek poważniejszych — przynajmniej kilkudniowych.

W zasadzie — wycieczki dają się podzielić na dwa zasadnicze typy:

1) wycieczka jednodniowa — przejście z jednego schroniska czy miejscowości — do następnego, lub też jednodniowy wypad z obranej bazy dla zwiedzenia okolicznych szczytów i t. p. Tego rodzaju wycieczkę można raczej nazwać spacerem narciarskim, gdzie zasadniczym celem jest przyjemność jazdy na nartach i obejrzenie paru ładnych widoków. Mają tę przyjemną stronę, że nie wymagają noszenia plecaka; parę niezbędnych drobiazgów można wziąć do kieszeni,

2) wycieczka kilku — lub kilkunastodniowa, której głównym celem jest zwiedzenie pewnej połaci kraju podług z góry ułożonego planu. Przy dużem opanowaniu geografji terenu możliwe są także dłuższe „włóczęgi" bez ścisle wyznaczonego planu. Dają one dużo satysfakcji, jednak wymagają dobrego wyrobienia turystycznego; najczęściej na takiej włóczędze spotkać można stare „wygi" narciarskie.

Na zwykłą wycieczkę nawet dłuższą może się wybrać grono osób mających niezbyt dobre pojęcie o jeździe na nartach i bez specjalnego wyrobienia turystycznego; idealnym terenem dla takich początkujących turystów są Beskidy Bielskie, gdzie wszystkie drogi są znaczone a schroniska są dość gęsto rozstawione. Oczywiście na każdej wycieczce potrzebne jest pewne ogólne wyrobienie sportowe i trochę zmysłu orjentacyjnego.

Plan wycieczki i wszystkie szczegóły należy zgóry opracować i przygotować, by w czasie drogi niepotrzebnie czasu nie tracić i uniknąć wszelkich możliwych kłopotów. Przedewszystkiem należy określić ilość osób, biorących udział w wyprawie. Normalnie — najlepiej jest chodzić grupami od 4 — 6 osób; większa ilość uczestników wymaga sprężystego kierownictwa; przestrzegania ścisłego rygoru, w przeciwnym bowiem razie robi się „bałagan". W grupie mniejszej „kierownik" nie jest koniecznie potrzebny, chociaż zwykle najlepszy narciarz i turysta poczuwa się do pewnej opieki nad resztą grupy.

Po ustaleniu składu osobowego wycieczki — należy uzgodnić termin i czas trwania wycieczki, co jest zwykle rzeczą dość trudną — poczem przystępuje się do szczegółowego opracowania planu. O ile uczestnicy są już względnie wytrawnymi turystami — wspólnie omawiają wszystkie sprawy wycieczkowe; gdy wyprawę prowadzi jedna osoba — ona opracowuje cały plan, informując pozostałych uczestników jasno i dokładnie o wszystkich postanowieniach.

Pierwszą rzeczą jest ustalenie okolicy, w której się ma odbywać wycieczka. Dużą rolę — poza zainteresowaniami osobistemi — gra tu termin wycieczki oraz stopień trudności.

Całe Karpaty od Bielska po Worochtę stanowią niewyczerpane pole do pięknych i nęcących wycieczek narciarskich.

Jeżeli idzie o skalę trudności — to najłatwiejszym terenem są Beskidy Bielskie; najcięższym Czarnohora — głównie ze względu na dzikość i niedogodne warunki żywnościowe i noclegowe. Wybór terenu zatem zależy od rodzaju długości i stopnia trudności wycieczki.

Na Boże Narodzenie najpewniejsze warunki śnieżne posiadają Beskidy Zachodnie; pozatem dużo dogodnych schronisk pozwala mimo krótkiego dnia na odbywanie szeregu zajmujących wycieczek.

W lutym — jechać można wszędzie; jeżeli idzie o Tatry to są one w tym okresie najlepiej zaśnieżone. Poza tem jest najlepszy czas do wycieczek w Karpaty Wschodnie.

Na Wielkanoc — najlepiej jechać w Tatry — gdzie wysoko utrzymuje się zupełnie dobrze pokrywa śnieżna; pozatem część Czarnohory od Howerli do Stohu jest o tej porze jeszcze pięknie zaśnieżona.

Po ustaleniu okolic — należy wykreślić dokładną trasę wycieczki, w zależności od czasu trwania projektowanej wycieczki i od warunków noclegowych. O ile są dogodnie rozmieszczone schroniska, wsie lub szałasy, na-

leży tak wyznaczać drogę by nocleg był jaknajwygodniejszy; dobre noclegi stanowią w dużej mierze o udanej wycieczce. Trasę wyznaczamy na dokładnej mapie, przyczem — zależnie od długości dnia mamy 6 — 8 godz. dziennie marszu; na godzinę należy liczyć 4 — 6 km. po płaskim terenie, na każde 100 mtr. wzniesienia dolicza się 20 min. Oczywiście przy obliczaniu długości dziennego marszu należy wziąć pod uwagę warunki terenowe (gęsty las, b. strome podchodzenie) oraz technikę jazdy uczestników, wagę plecaków, zły nocleg, forsowny marsz poprzedniego lub następnego dnia i t. p. Dobrze jest do przewidzianego planu dodać jeden dzień rezerwy na wypadek nieprzewidzianego opóźnienia w marszu.

Drogę obliczamy od punktu wyjścia, do którego dojeżdżamy koleją; należy zorjentować się w rozkładzie jazdy i wybrać najdogodniejsze połączenie, by nie tracić czasu. Najlepiej przyjechać rano i tego samego dnia dojść do jakiegoś oznaczonego punktu w górach, gdzie powinien być przewidziany dobry nocleg. Dokładnie wyznaczona podług mapy droga pozwala na obliczenie ilości potrzebnego prowiantu. Dużą przysługę oddają zagospodarowane schroniska; na kupno prowiantu w drobnych wsiach nigdy bardzo liczyć nie można. Ilość prowiantu najłatwiej obliczyć przy pomocy t.zw. „osobodni" — porcję dla jednej osoby na jeden raz mnożymy przez ilość osób: ilość posiłków z daną potrawą. Ze względu na to, że wycieczce dalszej towarzyszy noszenie plecaka — należy ilość prowiantu obliczać niezbyt hojnie i zaopatrywać się w rzeczy pożywne, a lekkie i szybko gotujące się. Wszelkie konserwy w puszkach nie nadają się z tej przyczyny do brania na wycieczki.

Rozkład posiłków: rano — obfite pożywne śniadanie, w drodze zagryzka; wieczorem solidny obiad.

Śniadanie: kakao, chleb i t. p., ewent. coś gorącego.

Zagryzka: chleb, czekolada, kiełbasa, owoce suszone i t. p.

Obiad: potrawa gorąca, chleb, herbata, kompot.

Dokładnego spisu prowiantu nie podaję. Wyczerpujący spis przedmiotów, które należy wziąć na wycieczkę znajduje się w Kalendarzu PZN — 1929. Oczywiście nie należy brać ze sobą wszystkiego co tam podane lecz tylko rzeczy niezbędne.

Rzeczy do ogólnego użytku i prowiant zostaje rozdzielony do noszenia uczestnikom wycieczki; plecaki powinny być obciążone proporcjonalnie do „siły nośnej" uczestników.

H. Jabłczyńska.



Lady Bailey po powrocie ze swego raidu.

SAMOTNY LOT LADY BAILEY

Do Londynu w tych dniach powróciła z dalekiej podróży podniebnej Lady Bailey — 35-letnia lotniczka angielska, która dokonała niezwykłego czynu, zarówno w dziejach lotnictwa, jak... w dziejach emancypacji kobiet.

Na maleńkiej awionetce Moth, zaopatrzonej w silnik zaledwie 40-konny., Lady Bailey, sama, bez pasażerów, mechanika, nawigatora, czy pomocniczego pilota, przebyła... 30 tysięcy kilometrów. Zamierzona przez nią podróż nie pretendowała do rekordu szybkości przebycia olbrzymiej przestrzeni, dzielącej Londyn od Kaptown, najbardziej położonego na południe miasta w Afryce, w dominjach brytyjskich. Chodziło jedynie o wykazanie, że na maleńkich awionetkach można przebywać już dziś poważne dystanse.

Lady Bailey ubiegłej jesieni wystartowała z Londynu na południe, przecinając Europę i kierując się ku centralnej Afryce. Lot trwał pomyślnie aż do Tabora, gdzie lotniczkę spotkało pierwsze niepowodzenie. Po upływie kilkunastu dni udało się wszakże Lady Bailey otrzymać nową maszynę tego typu i dalej kontynuować podróż.

Przez Boolawey, Pretorję dociera lotniczka wreszcie do Kaptown, dawnego Kapstadtu. Powrotną drogę odbywa Lady Bailey, „dla urozmaicenia" okrężnie.

Leci do Elizabethville, stamtąd ku wybrzeżom Atlantyku. Dalszy etap — to niezwykle śmiały lot nad pustynią, ku jezioru Czad. Po odpoczynku nad brzegami Nigru, leci do Dakkaru, w Senegalu.

Z Dakkaru do Marokka, stamtąd przez Hiszpanję do Francji. Wreszcie przed paru dniami ląduje w Londynie.

Przestrzeń, przebyta przez Lady Bailey wynosi ogółem do 18 tysięcy mil angielskich, czyli przeszło 30 tysięcy kilometrów.

Ponad nieprzebytemi lasami tropikalnemi, wśród których błąkał się Stanley 3 lata, dokąd z największym trudem docierały ekspedycje — przeleciała Lady Bailey w ciągu kilkudziesięciu godzin. Ponad rozlewnemi wodami rzek, nad odwiecznemi mokradłami, ziejącemi tysiącem niebezpieczeństw, nad piaszczystą pustynią, czy wodami mórz dalekich szybowała samotna kobieta — lotniczka Lady Bailey.

Jest w tem dumnem osamotnieniu „słabej" kobiety, zawieszonej w przestworzach, pokonywującej trudności niezliczone, wpatrzonej w dalekie horyzonty innych światów, jakiś piękny, patetyczny symbol wyzwolenia współczesnej kobiety i całkowitego podboju powietrza. „Srebrna mewa", — jak Lady Bailey przezwały rozentuzjazmowane tłumy, witające ją w Londynie, — która w samotnym locie związała dwa dalekie krańce swej ojczyzny — raidem swym znakomicie przysłużyła się sprawie lotnictwa.

SPORT ŁYŻWIAR



Śliczne pas baletowe na lodzie Sonji Henie.

Jednym z najpiękniejszych, najbardziej estetycznych, a zarazem najzdrowszych sportów jest, niewątpliwie łyżwiarstwo. Ćwiczenia łyżwiarskie, stanowiące skojarzenie harmonijnych ruchów całego ciała, pracy prawie wszystkich grup mięśniowych oraz organów wewnętrznych, odbywają się prawie zawsze na świeżem, suchem — „zimowem" powietrzu, pozbawionem pyłu, a tem samem zarazków.

Z własnego popędu chętnie każde dziecko ślizga się, gdzie i jak się tylko da; nawet bez łyżew, zaczynając nieraz w bucikach tylko; później na jednej łyżwie, a następnie na dwu, choćby byle jakich.

Sama przeżywałam ten zapał do łyżew, jako dziecko, i sądzę, że uczucia te są właściwe wszystkim dzieciom. Korzystałam z każdej sposobności, aby móc się ślizgać w jakikolwiek sposób; nieszczęściem było dla mnie, gdy zabroniono mi wyjść z domu z takich, czy innych powodów lub gdy kapryśna zima nasza niszczyła drogi, a tak oczekiwany lód.

Czem możemy sobie wytłomaczyć ten instynktowny pęd dziecka do ślizgania się? Chyba tylko chęcią wzmocnienia swych sił i rozwoju organizmu. Nie z nakazu zewnętrznego, a wprost idąc za głosem natury, która sama zna najlepiej wszelkie istotne drogi do stworzenia warunków i przedłużenia zdrowego życia ludzkiego.

Właśnie ta wielka chęć dzieci (oczywiście, normalnych i zdrowych) do ślizgania się, dobitnie wskazuje, że łyżwiarstwo jest sportem naturalnym, kryjącym w sobie dążenie do wzmocnienia i przedłużenia naszego życia.

Zbytecznem byłoby udawadniać, że łyżwiarstwo jest sportem dobrym tak dla chłopców, jak i dziewcząt. Jeżeli przytem zważymy, że przy jeździe na łyżwach, zasadniczem jest utrzymanie równowagi, a więc konieczna stała praca mięśni pasa brzusznego, tak ważnych w życiu kobiety jako przyszłej matki, łatwo dochodzimy do wniosku, że łyżwiarstwo jest dla niej sportem wprost nieodzownym.

Doświadczyłam tego sama na sobie. Treningi na łyżwach, branie udziału w biegach łyżwiarskich nie przeszkodziły mi zostać matką, co również nie jest przeszkodą dla mych dalszych treningów, zwłaszcza, że nie zauważam u siebie najmniejszego spadku formy sportowej.

Jeżeli sięgniemy do historji łyżwiarstwa, dowiemy się, że pierwsze zawody łyżwiarskie odbyły się właśnie między kobietami (1801 r. w Groningen), a nie między mężczyznami.

Ciekawem jest również, że na wyścigach łyżwiarskich w Leeuwarden w 1805 roku wzięło udział w biegach 130 kobiet w wieku od 14 do 51 lat! Z tego również możnaby wywnioskować, że łyżwiarstwo jest ćwiczeniem odpowiedniem nietylko dla dziewczynek, ale i dla kobiet, nawet w starszym wieku.

Poza korzyściami płynącemi z łyżwiarstwa w po-



Uczenice szkoły szwajcarskiej na ślizgawce w St. Moritz.

...I WŚRÓD KOBIET

staci wzmocnienia naszego organizmu, daje ono również wiele przyjemności i zabawy, tak potrzebnej młodzieży.

Ślizgawka, dostępna dla wszystkich, jest często dla pewnych dobranych kół zebraniem towarzyskiem, podobnie, jak bale, co przypominają nam bardzo efektowne. odbywane wprost w idealnych warunkach — tańce na lodzie.

Łyżwiarstwo jest doskonałym środkiem, ułatwiającym utrzymanie formy sportowców, trenujących sporty letnie.

Żadna gimnastyka i t. p. ćwiczenia, prowadzone w zamkniętych lokalach nie zastąpią ćwiczeń ciała podczas wielostronnej jazdy na łyżwach.

Uwydatniłoby się to tem jaskrawiej, gdybyśmy wprowadzili „na łyżwy" wiele gier letnich, jak siatkówkę i t. p. O wartości łyżwiarstwa jako sportu świadczyć może to. że posiadamy w Europie kilkadziesiąt boisk łyżwiarskich o sztucznym lodzie, założonych dużym kosztem pracy i pieniędzy. Tym sposobem łyżwiarstwo przestało być sportem li tylko narodów północy.

Sport łyżwiarski wśród kobiet datuje się od bardzo dawna, a za klasyczny początek jego możemy przyjąć wyżej podany rok 1801, który jednocześnie jest początkiem zawodów łyżwiarskich wogóle, ponieważ pierwsza łyżwiarska impreza męska odbyła się dopiero w roku 1814.

Charakterystyczne jest, że wspomniane wyżej zawody kobiece składały się z samych wyścigów, a osiągnięte wówczas czasy, (30 mil w dwie godziny) świadczą o wysokim poziomie techniki jazdy oraz dobrem wytrenowaniu niewiast, biorących udział w tych zawodach.

Zczasem dopiero powstał drugi dział łyżwiarstwa klasycznego, jazda figurowa, t. j. rysowanie łyżwą na lodzie różnych figur, tak pięknych i prawidłowych, że niekażdy artysta rysownik tego dokona ołówkiem na papierze bez przyrządów.

W dalszym rozwoju łyżwiarstwa figurowego powstała jazda dowolna na łyżwach, a właściwie — balet na lodzie, techniką przewyższająca niewątpliwie zwykły balet sceniczny.

Żeby móc zrozumieć, czem jest balet na lodzie trzeba zobaczyć jazdę dowolną Sonji Henie, najmłodszej mistrzyni świata. Jako charakterystyczny przykład tego baletu niechaj posłuży fotografja Sonji Henie podczas skoku.

Zwróćmy uwagę poza samą techniką skoku na śliczne prawidłowe, estetyczne linje całego ciała w tym ruchu.



Sonja Henie na torze lodowym.

Jazda figurowa na łyżwach oraz balet na lodzie rozwinęły się silnie wśród łyżwiarek świata, o czem może świadczyć dobitnie fotografja zawodniczek z ostatniej olimpjady w St. Moritz w roku 1928.

Widzimy tu 18 pań różnych (15) narodowości, wszystkie reprezentują najlepszą klasę swych krajów. Niestety, wśród nich — niema ani jednej Polki.

Gdy przyjrzymy się łyżwiarkom zagranicznym, zwłaszcza na zawodach, rzuca się nam w oczy estetyczny



Uczestniczki łyżwiarskich zawodów olimpijskich w St. Moritz 1928 r.

wygląd ich ubrania przystosowany do jazdy na łyżwach, idący jednak w parze z modą, która przecież jest nieodstępną towarzyszką każdej kobiety przez całe jej życie

Jako przykład może posłużyć wyżej wspomniana fotografja oraz ostatnie zdjęcia Sonji Henie na zawodach łyżwiarskich w Oslo z dnia 1 stycznia b. r.

U Sonji Henie nie widzimy specjalnie „sportowego" ubrania, lecz elegancki strój hołdujący zasadom obecnej mody, — upiększający jej śliczne ruchy na lodzie.

Tak mniejwięcej przedstawia się sport łyżwiarski wśród kobiet zagranicą! A jak jest u nas?

Śmiało można rzec, że łyżwiarstwo jako sport wśród kobiet naszych prawie nie istnieje. Wszelkie mistrzostwa łyżwiarskie u nas zarówno okręgowe, jak i Polski odbywają się bez udziału kobiet zarówno w jeździe wyścigowej, jak i figurowej. Np. w tym roku do mistrzostwa okręgu warszawskiego, zgłosiła się jedna łyżwiarka i to tylko do jazdy wyścigowej to też, oczywiście mistrzostwo to nie mogło się odbyć. Czem to tłomaczyć? Sądzę, że przyczyną tego jest wogóle niski poziom naszego łyżwiarstwa oraz brak organizacji łyżwiarskich wogóle, a zwłaszcza kobiecych. Fakt ten bardzo utrudnia pracę nad propagowaniem łyżwiarstwa wśród kobiet i oczywiście, podniesieniem poziomu tego pięknego i zdrowego sportu.

Narazie o występach naszych na terenie międzynarodowym, przynajmniej w jeździe figurowej, nie może być mowy.

W dodatku, stoimy w łyżwiarstwie kobiecem jakgdyby na martwym punkcie. Nie widać żadnych postępów.

Ten stan jednak nie powinien trwać nadal, gdyż mamy obecnie wszelkie warunki do rozwoju omawianego sportu.

Trzeba się przeto wziąć do pracy i to — systematycznej, mozolnej, a nawet dość długiej, — aby dobrnąć do celu.

Doświadczenia łyżwiarzy naszych zarówno w jeździe figurowej, jak i wyścigowej, poczynione zagranicą w obecnym sezonie, mogą doskonale posłużyć do nadania właściwego kierunku nauce i treningom łyżwiarskim.

Odpowiednie tereny, przynajmniej w stolicy na uprawianie wszystkich gałęzi sportu łyżwiarskiego posiadamy.

Potrzebne są niecodzownie łyżwiarskie organizacje kobiece, najlepiej jako oddzielne sekcje przy znanych naszych wielkich klubach sportowych, gdyż tylko tą drogą będzie można nadać pracy właściwy kierunek, uzyskać odpowiednie boiska, i t. p.

Pożądane byłoby, ażeby nasze czynniki oficjalne wychowania fizycznego, zajęły się więcej łyżwiarstwem, a zwłaszcza wprowadziły je do szkół.

Ze swej strony postaram się dać w możliwie najprostszej formie na łamach „Startu" niezbędne wskazówki co do nauki i treningu jazdy na łyżwach.

W zasadzie dzielimy łyżwiarstwo klasyczne na dwa działy: 1-e jazdę wyścigową — prostolinijną, 2-gi jazdę figurową — krzywolinijną. Pozatem istnieje kombinacja tych dwu działów w postaci jazdy towarzyskiej oraz gier i zabaw na lodzie.

Podstawą wszelkich ewolucyj na lodzie jest **jazda zwykła** na łyżwach, dopiero po jej opanowaniu można obrać sobie ten, czy inny kierunek łyżwiarstwa.

W następnym artykule omówimy technikę nauki jazdy zwykłej na łyżwach, a w następnym — o jeździe wyścigowej, figurowej i t. p.

Zofja Nehningowa.

O TECHNICE GRY TENNISOWEJ

(Dokończenie).

Przy wykonaniu **backhandu** stosujemy te same zasady, co do forhandu, ale odwrotnie, a więc prawe ramię i prawa noga zwracane będą do siatki, ciężar zaś przenosimy z lewej nogi na prawą. Dla ułatwienia odbicia polecają Lacoste i Lenglen zmianę sposobu trzymania rakiety. Rakietę obracamy o około 90 stopni, tak że kciuk opierać się będzie na **szerszej stronie rączki rakiety**. Przegub obniżamy, by głowa rakiety znalazła się powyżej ręki, a przez to zyskujemy poważnie na sile. Należy przytem uważać, by przegub w czasie uderzenia był zupełnie sztywny. Piłkę uderzamy przed sobą w chwili jej odbicia, t. j. możliwie najwcześniej. Przy backhandzie bierze się zasadniczo mniejszy rozmach od tyłu, by nie tracić na sile.

W chwili ukończenia odbicia, ręka idąc za ciałem, musi być zupełnie wyprostowaną.

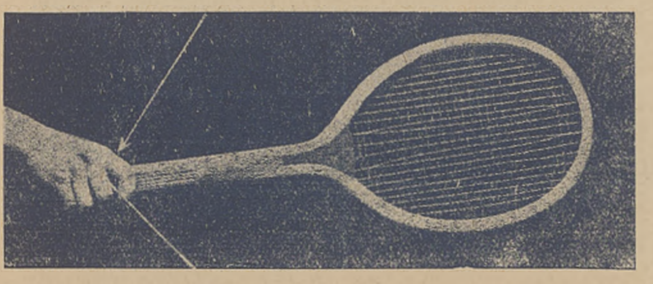
Serwis, czyli podanie piłki, jest pierwszą sposobnością do **ataku** dla graczy. Zaczyna on każdą grę, dając rozpoczynającemu graczowi sposobność do wyrobienia sobie najkorzystniejszej sytuacji. Dlatego też dobry serwis jest bardzo ważnym atutem w nowoczesnym tenisie.

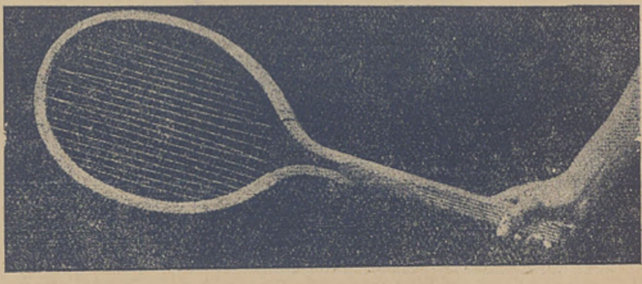
Serwis jest wówczas dobrym, kiedy jest pewnym i szybkim. Naturalnie trudno będzie paniom osiągnąć różne style serwisu, gdyż serwisy ścięte — amerykańskie, bardziej skuteczne, wymagają wiele sił fizycznych. Panie powinny się więc zadowolić piłką **serwowaną zgóry**— dokładnie plasowaną, o ile możności na backhand przeciwnika.

Przy smashu, kończącym prawie bezapelacyjnie wszystkie górne piłki, uderzenie rakietą jest takie same jak przy serwisie, a więc z góry ponad naszą głową. Największą trudność przy wykonaniu wspomnianego uderzenia stanowi umiejętność ustawienia się dokładnie pod spadającą piłkę, która w chwili uderzenia znajdować się powinna ponad naszą głową. Również ważnym jest wybór odpowiedniego momentu do odbicia, gdyż zarówno przedwczesne jak i opóźnione odbicie uniemożliwia wykonanie tego uderzenia.

Bardzo ważną rolę odgrywają w nowoczesnym tenisie również t. zw. **volleye**, czyli piłki uderzane w powietrzu. Mają one szczególne zastosowanie w grach podwójnych.

Volleye są o tyle trudne, że wymagają od gracza





Sposób, w jaki należy trzymać rakietę przy backhand'zie — od strony zewnętrznej i wewnętrznej.

wielkiej elastyczności, ruchliwości, dobrych oczu i bardzo szybkiej orjentacji.

Dlatego też były one doniedawna niepopularne w tenisowym świecie kobiecym. Ostatnio jednakże coraz częściej spotykamy panie w grach mieszanych, dzielnie sekundujące swym partnerom przy siatce. Jest to objaw bardzo pocieszający, gdyż świadczy o dużych ambicjach sportowych naszych tenisistek.

Przy volleyach praca nóg jest jeszcze ważniejsza, niż przy uderzeniach innych, wyżej wymienionych.

Chcąc wykonać poprawnie volleye musi gracz do ostatniej chwili piłkę mieć na oku, w momencie zaś odbicia rakietę trzymać mocno w ręku. Powinien on raczej podejść całkiem blisko siatki, by móc piłkę odbić zawsze powyżej wysokości siatki. Volleye zyskają wówczas na szybkości i na placingu.

Lob — wysoka piłka — jest zarówno doskonałym środkiem obrony jak i ataku, szczególnie nieodzowna w grach mieszanych. Celem tej piłki jest minięcie przeciwnika przy siatce i przełamanie ataku przeciwnika. Wreszcie zastosowanie lobu ma często na celu rozmyślne wstrzymanie tempa gry, celem możności zajęcia lepszej pozycji na placu. O ile cel ten ma być osiągnięty, lob musi być wysoki i daleki, by nie dać przeciwnikowi sposobności do efektownego zakończenia gry smashem.

Nowoczesna gra tenisowa rozporządza jeszcze całym szeregiem innych sposobów uderzeń. Ze względu jednak na to, że stosuje się je rzadziej w grze pań, omówione one będą przy innej sposobności.

Wanda Dubieńska.

KURS NAUKI ŁUCZNICTWA

Ogólnie przyjętą zasadą nauczania łucznictwa w Polsce jest system kursów instruktorskich. Polski Związek Łuczniczy już od roku przeprowadza podobne kursy, co do których ustaliły się już dane, tyczące się zasobu i rozłożenia materjału oraz metod instruowania. Jako pewna odmiana tego systemu wyszkolenia zjawia się niniejszy cykl artykułów, których zadaniem będzie:

1. Danie możności zainteresowanym poznania zasad strzelania z łuku bez osobistej pomocy instruktora.

2. Wyszkolenie tą drogą instruktorów, którzyby w swoich ośrodkach przeprowadzili pracę.

3. Zebranie w jeden kompleks materjału lekcyjnego, z którego będą mogli korzystać w dalszej pracy wyszkoleni na kursach P. Z. Ł. instruktorzy.

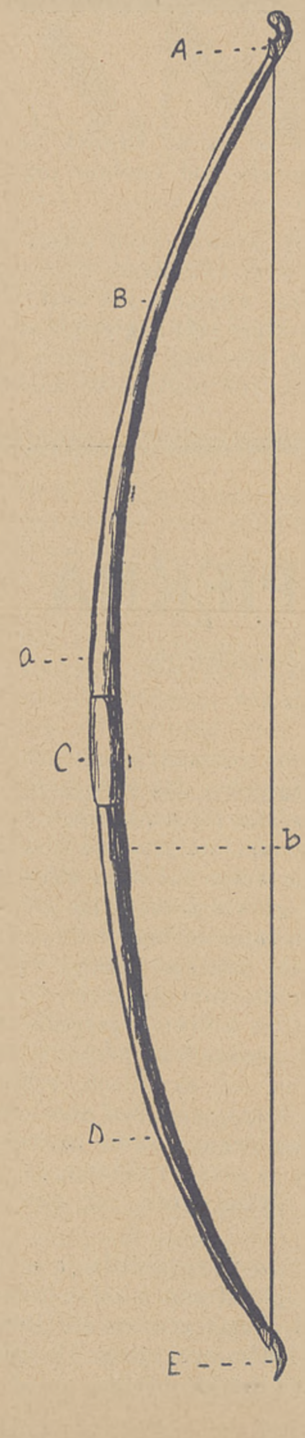
LEKCJA I.

I. Materjał do przerobienia.

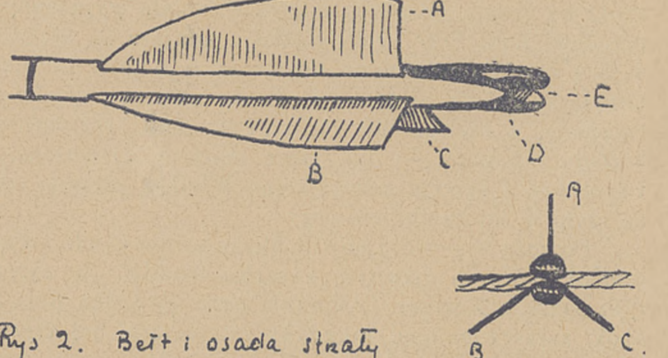
Instruktor zapoznaje zespół ze sprzętem łucznym, jego momenklaturą, sposobem obchodzenią się, oraz z czynnościami przygotowawczemi, jak nawiązywanie cięciwy, napinanie i zwalnianie cięciwy.

1. Sprzęt łuczny.

Wstęp: Łuk, używany przez współczesnych sportowców, stanowi typ pośredni pomiędzy łukiem t. zw. azjatyckim, powszechnym ongiś wśród cywilizowanych ludów starożytności, a łukiem równikowym, stanowiącym do dziś dnia broń krajowców Australji i Polinezji oraz Indjan z Południowej Ameryki. Dobór materjału drzewnego, duża rozpiętość ramion i względnie małe ich wygięcie zbliżają łuk współczesny do typu równikowego. O pokrewieństwie z łukiem azjatyckim stanowią: wygięcie gryfów, dość mocne napięcie cięciwy i krótkość strzał. Ojczyzną używanego dziś łuku sportowego jest Anglja. Typ łuku, z którego dziś strzelamy, zadecydował przed paruset laty o zwycięstwach Anglików pod Crecy, Hastings, Halidowne Hill, Shrewsburg i t. d. Dziś decyduje o hegemonji Anglików w łucznictwie międzynarodowem.



Rys. 1 – Łuk.
A – gryf górny
B – ramię górne
C – majdan
D – ramię dolne
E – gryf dolny
a – galiet
b – brusiec.



Rys. 2. Bełt i osada strzały
A – piórko prostopadłe.
D – osada strzały
E – rowek cięciwny.



Nawiązywanie cięciwy.

Polskie łuki sportowe stosowane są do wzorów angielskich i wraz z niemi podpadają pod ogólnie przyjętą nazwę: łuk typu angielskiego.

Opis sprzętu. Całokształt drewnianych części łuku nosi nazwę **drzewca**. Drzewce przy zwolnieniu cięciwy powinno posiadać tylko nieznaczne wygięcie; łuk nazbyt wygięty jest mało elastyczny. Niektóre łuki angielskie są prawie zupełnie proste tak, że na pierwszy rzut trudno jest odróżnić, w którą stronę trzeba łuk naginać do nałożenia cięciwy. Pomocnem w tym wypadku okaże się zorjentowanie w dwuch płaszczyznach drzewca, noszących nazwy: **grzbietu i brzuśca.** Grzbiet jest to płaska część łuku, w czasie strzelania zwrócona do celu. Druga strona łuku, w czasie strzelania zwrócona do łucznika, ma w przecięciu wypukły kształt półkolisty — jest to brzusiec. W czasie nakładania cięciwy zginamy łuk w stronę brzuśca. Część środkowa łuku, owinięta paskami sukna, — służy, jako miejsce uchwytu dla lewej ręki, oraz jako punkt oparcia dla strzały. Nosi nazwę **majdanu** (ang. handle). Majdan jest nieruchomą częścią łuku, w czasie strzału nie zgina się, lecz pozostając sztywnym, daje możność oparcia lewej ręce i zapewnia równy lot strzale. Od majdanu w górę i w dół biegną **ramiona** łuku. Ramię, które w czasie strzelania stanowi przedłużenie górnej części majdanu (strzelamy, trzymając łuk pionowo) nazywa się **ramieniem górnem.** Ramię, które w czasie strzelania znajduje się pod ręką łucznika, nazywamy **ramieniem dolnem.** Ramię górne jest nieco dłuższe i cięższe od dolnego. Oba ramiona zwężają się jednostajnie od majdanu aż do końców. Na końcach obu ramion znajdują się rogowe lub metalowe **gryfy**, służące, jako miejsca zaczepne **cięciwy. Gryf górny** jest większy, bardziej płaski i zakrzywiony. Posiada dziurkę, prześwidrowaną celem nawleczenia wstążeczki, która jednocześnie pozwala zorjentować się odrazu, które ramię jest górne a które dolne, stanowi znak rozpoznawczy łucznika wzgl. klubu i podtrzymuje zwisającą swobodnie cięciwę w czasie, gdy łuk jest zwolniony. **Gryf dolny jest mniejszy** i posiada kształt zaostrzony. Na obu gryfach znajdują wyżłobienia, w które wchodzi cięciwa — są to t. zw. **zaczepy.**

Cięciwa jest cienkim, a mocnym sznurkiem lnianym lub konopnym. W środku, naprzeciwko majdanu, posiada poprzecznie owinięte nici t. zw. **okrętkę**, która służy do uchronienia cięciwy od popękania w tem miejscu. Cała cięciwa jest zlekka nawoskowana, co nadaje jej większą sprężystość i chroni od wilgoci.

Pręt z którego zrobiona jest **strzała,** nosi nazwę **promienia.** Metalowe ostrze, znajdujące na jednym z koń-

H. DE MONTHERLANT.

CHLEB PIĘKNA

Przekład z francuskiego.

Ciąg dalszy.

Nagle, na osiemdziesięciu metrach przed metą Dominika zerwała. W jednem mgnieniu oka ujrzała swą rywalkę obok siebie. I naraz znalazła się sama wobec obszernej, pustej przed sobą przestrzeni, na przedzie biegnącej ztyłu gromadki dziewcząt. Nie wolno już teraz stracić ani jednego punktu przewagi. W głowie jedna tylko myśl: co robią inne? Ach, ta okropna, niewiadoma groźba ztyłu. Jedyne pragnienie: zmniejszyć jaknajspieszniej dystans między sobą a martwym, głupim słupkiem mety. Granica sił... Oczy wpatrzone w punkt, na którym wytryśnie zielona linja taśmy mety, oczy do punktu tego przykute widzą jednak, jakgdyby umieszczone na skroniach, widzą tę, która powraca, dopędza... Tę, która znów jest obok. Jedna obok drugiej, ramię w ramię, biegną równo, równolegle, jak dwa przedmioty związane ze sobą wzajemnie, jak dwa konie, wprzęgnięte w jeden dyszel wozu, jak dwa koła wozu...

Rywalka minęła Dominikę. Wyprzedziła ją o pierś. O pięćdziesiąt centymetrów. Jaki straszny hałas podnoszą te, które patrzą. Granica sił? Niema granicy sił! Dominika sięga do najgłębszych pokładów swej mocy. Ale nie może dopędzić rywalki: zupełnie jakby dzieliła ją od niej masa ściśnionego powietrza. Dominika traci poczucie świadomości. Och, głębokie mroki najwyższego wysiłku, kiedy już się nie czuje, że biegniemy, kiedy nie ma się już pewności, że biegniemy, kiedy się już nie doznaje wrażenia ruchu w sobie... Dominika odzyskuje samopoczucie dopiero w chwili, kiedy spostrzega, że duch jej już nie włada ciałem, że nic nie pomoże sztuka umiejętności wobec buntującej się natury. Postać chwieje się, ramiona bezradnie biją powietrze. Dominika ciągnie jeszcze naprzód jak pod naporem cugli. Jeszcze sześć metrów. Rywalka wciąż przed nią. I naraz Dominika — odrzuca głowę wtył i rezygnuje. W tej samej chwili poczuła w sobie zupełną pustkę. Głowa odrzucona do tyłu gwałtownie odskoczyła wprzód; Dominika uczyniła jeszcze trzy ciężkie kroki na bieżni, jakgdyby dopędzić chciała wyrzucony ku przodowi tors. Trzy kroki ciężko opadające na pięty, oddające dziwnie stłumione uderzenia o ziemię. Dominika bezwładnie padła na trawnik. Padła nawznak, płasko rozciągnięta, z ramionami rozkrzyżowanemi, rozrzuconemi bezładnie nogami — jak rzecz martwa, niemająca nic wspólnego z żywym człowiekiem. Wielkie, otwarte niebo zajrzało w jej zamknięte oczy.

Poczuła w pewnej chwili blisko siebie ciepło świeżej, młodej skóry, o dziwnym zapachu wanilji. Po zapachu tym poznała Kestner. Otworzyła oczy. Rywalka była tuż, obok, zaczerwieniona, jakgdyby na policzki jej trysnęła krew z ust, uszu i nozdrzy. Zielona taśma mety powiewała jeszcze na jej ramionach. Uścisnęły sobie ręce, śmiejąc się. Ich dłonie objęły się głęboko. Dominika zdyszana, nie mogła zdobyć się na słowa, ale wzbierał w niej powiew miłości do tej, która ją zwyciężyła. Śmiały

ców strzały nosi nazwę **grotu**. Komplet piór, w które zaopatrzona jest dolna część strzały, nazywa się **bełtem**. Rolą bełtu: nadawanie pociskowi lotu stabilizowanego, równowagi w powietrzu oraz ruchu obrotowego wzdłuż dłuższej osi strzały. W strzałach typu ang. bełt składa się z trzech piórek, z których jedno jest prostopadłe do rowka cięciwnego strzały. Dwa inne zaś są zwrócone względem tego piórka pod kątem około 120°. Dolną część strzały stanowi **osada z rowkiem cięciwnym**.

Po zapoznaniu zespołu ze sprzętem, instruktor przeprowadza krótką repetycję zapomocą pytań n. p. — Co to jest majdan i jaka jest jego rola? Po czem się poznaje, które ramię łuku jest górne, a które dolne? Do czego służy bełt? i t. d.

Czynności przygotowawcze.

Łucznik powinien nietylko umieć strzelać ale i obchodzić się odpowiednio ze sprzętem łucznym, a przedewszystkiem umieć nawiązać cięciwę, napiąć i zwolnić. Te trzy czynności objęte są ogólnem mianem czynności przygotowawczych.

1. Nawiązanie cięciwy.

Przez górny gryf nakładamy pętlę cięciwy (o ile cięciwa nie ma stałej pętli, należy ją zrobić) i zatrzymujemy ją w odległości czterech lub pięciu palców od rowka gryfu. Przytrzymując w tem miejscu cięciwę, wyprostowujemy ją wzdłuż drzewca, aż do dolnego gryfu, żeby w ten sposób znaleźć długość cięciwy, która przy napięciu nada pożądane zgięcie łukowi. Teraz zatrzymujemy palcem cięciwę na dolnym gryfie w tem miejscu gdzie wypadła po odmierzeniu i wiążemy dolny koniec na gryfie węzłem marynarskim lub ósemką. Potem znów wzdłuż drzewca wyprostowujemy cięciwę i patrzymy, czy odległość górnej pętli od rowka górnego gryfu nie uległa zmianie. O ile nie — cięciwa jest przygotowana do napięcia. W przeciwnym zaś razie — należy dolny koniec przewiązać na nowo.

D. c. n.

SWIĘTO GIMNASTYKI KOBIECEJ



Fiński związek kobiecy Wychowania Fizycznego organizuje w dniach 27 — 30 czerwca r. b. w stolicy Finlandji, Helsinki, wielki międzynarodowy turniej gimnastyki kobiecej.

W turnieju tym mogą brać udział gimnastyczne zespoły kobiece wszystkich krajów, które zgloszą swój udział do dnia 1 kwietnia r. b.

się wciąż: „Zuzanno, wzruszenie wybieliło ci opalony słońcem czubek nosa. Cały biały jest twój nos, Zuzanno...“

Siedząc jedna obok drugiej na pachnącym trawniku w miłym bezwładzie patrzyły dokoła, wchłaniając czarujące piękno poranka, stworzonego jakby umyślnie dla nich, dobroczynny chłód trawy, niewymuszoną atmosferę boiska, miłe towarzyszki, z których żadnej nie życzy się zła, powietrze, które ma w sobie coś z kobiecej łagodności, i ten cały układ życia, w którym nic nie drażni i nie męczy, i w którym — o radości! — Dominika znaleźć miała najmilszego z chłopców Paryża.

W tym poważnym i zamkniętym dla szerszych mas klubie, zpośród trzydziestu jego młodych członkiń, większość była pełna uroku. Conajmniej pięć reprezentowało wspaniałą klasę stylu sportowego i piękna. W tej właśnie chwili jedna z tych dziewcząt, pilnie trenujących skok wzwyż, dawała Dominice żywe poczucie radości. Młodziutka, o nogach silnych i subtelnie zarysowanych, żywo przypominała Homerowskie słowa o „czarującej męskości“. Brała do skoku króciutki rozbieg — jakoś pogardliwie i od niechcenia, ruszała z miejsca suchem, nerwowem, krótkiem uderzeniem nogi o ziemię: I za każdym razem, kiedy ciało jej wylatywało nad poprzeczkę, zawisając u szczytu wysiłku, Dominika widziała na jej ustach radosny uśmiech. Twarz jej poważna i skupiona w tym jednym ułamku sekundy wyrażała tylko najwyższe zadowolenie, płynące z poczucia doskonale spełnionego dzieła. I Dominika, przypatrując się uważnie swej młodej towarzyszce, czuła jak rozpiera ją samą wielka radość.

Widziała inne dziewczęta, przebiegające koło słupków mety, falujące czasem jedną szeroką, wyrównaną linją, z odrzuconemi do tyłu głowami, z zamkniętemi oczami, z wyrazem ekstatycznego wysiłku na twarzach. Ruchy ich przypominały gesty tancerek, a jednak nie wydawały się śmieszne, bo przecież taniec ten miał na celu siłę, a nie wdzięk. Inne jeszcze biegły ze zgiętem ku tyłowi ramieniem, dzierżącem oszczep na wysokości szyi. Rzucały go pełną siłą swych ramion. I one były piękne, i one były godne kochania. Wszystkie paliły się bez płomieni.

Dominika widziała w nich doskonałą pełnię piękna, skończoną szlachetność linji, podobnie jak u posągów sztuki. Będąc w zupełnej prawie nagości, robiły wrażenie bardziej czystych i skromnych, niż kobiety ubrane.

— Najlepsze z nich, orzekła Dominika są dokładnie podobne, z budowy ciała i ze stroju do amazonek walczących, które widzimy na frontonach greckich świątyń. Wierz mi, Kastner, jak żywe stoją mi przed oczyma te cudowne płaskorzeźby. I właśnie Jarrier, Pluvinel, czy mała Lemaitre, są niemal identyczne z temi postaciami sztuki greckiej. Ale któż o tem myśli? Kto czerpie z nich radość? Kto oddaje sprawiedliwość ich cierpliwości, energji, woli, niezbędnych aby móc dojść do takiego żywego piękna?

I naraz, nawracając do wspomnień o pięknych, młodych rękach amazonek, rozdających purpurową śmierć, Dominika dodała:

— Bataljony kobiece! Kiedy po raz pierwszy ujrzałam na stadjonie nasze atletki, defilujące równemi szeregami, krokiem miarowym i spokojnym, zdałam sobie sprawę, jak wiele dokonać mogłaby armja kobieca (nic to, że sam pomysł armji wydaje się początkowo nieco śmiesznym), armja złożona z kobiet takich, jak my.

c. d. n.

Program turnieju, który wypełnią gimnastyczki fińskie, przedstawia się następująco:

1. Zbiorowe pokazy gimnastyczne, w których udział weźmie około 4000 ćwiczących.

2. Inscenizacje narodowych pieśni fińskich przez zespoły w składzie 16 osób.

3. Tańce narodowe fińskie w zespołach po 16 osób.

4. Turniej gier sportowych, międzynarodowych i narodowych fińskich.

5. Zawody na odznakę sportową.

6. Popisy gimnastyczne, w wykonaniu najwybitniejszych zespołów, mających prezentować najwyższe umiejętności techniczne i sprawność ćwiczących.

Organizatorki święta, na czele których stoi znakomita Kaarina Kari, doktór medycyny i zarazem wychowawczyni fizyczna, urządzają dla przyjezdnych gości wspaniałe wycieczki do najpiękniejszych miejscowości Suomi.

Udział zespołów cudzoziemek w turnieju nie jest ograniczony cyfrowo. Mogą one również brać udział we wszystkich punktach programu konkursów, wyłuszczonych wyżej.

Cudzoziemki otrzymają do dyspozycji bezpłatne pomieszczenie.

Fińskie towarzystwo żeglugi wodnej zapewnia zespołom cudzoziemskim poważne zniżki biletów okrętowych, ważnych na wyjazd z portów europejskich do Suomi i zpowrotem.

Osoby i zespoły, pragnące wziąć udział w wielkiem święcie gimnastyki kobiecej w Helsinkach winny zgłosić swe nazwiska w ciągu lutego pod adresem.

Suomen Naisten Lukuntakasvatusliitto, Ilmarisenkatu 12, Helsinki, Suom.

ODZNAKA ZA SPRAWNOŚĆ

Od dwóch lat istnieje w Polskim Związku Narciarskim **odznaka za sprawność**. Celem jej jest budzenie zamiłowania do uprawiania wychowania fizycznego na nartach.

Wiadomą jest rzeczą jak doniosłe znaczenie ma dla wychowania fizycznego idea odznaki. To też kluby narciarskie winny energicznie zakrzątnąć się około spopularyzowania idei odznaki wśród szerokich kół narciarzy.

Przykład Krakowa, gdzie Tatrzańskie Tow. Narciarzy zorganizowało konkurencję o odznakę, daje dowód jak chętnie reagują szerokie masy narciarzy na rozpisany konkurs o odznakę. Do konkurencji tej zgłosiło się ponad 150 narciarzy, z których po usunięciu przez lekarzy kilkunastu, startowało i bieg ukończyło 123. Z liczby tej normę, wymaganą dla uzyskania odznaki, uzyskało 96 narciarzy.

Podajemy poniżej następujące szczegóły odnoszące się do organizowania konkurencji o odznakę.

1) **Regulaminy:** Regulaminy odznaki zawarte są: a) w II tomie Rocznika P. Z. N. „Narciarstwo Polskie" 1929 r. b) w Kalendarzu Informacyjnym P. Z. N. na rok 1929.

2) **Zapisy startowe:** Komisja Sportowa P. Z. N. przygotowała potrzebne druki i karty ewidencyjne. Towarzystwa urządzające konkurencję o odznakę mogą otrzymać z Komisji Sport. t. zw. „Zapisy startowe do odznaki za sprawność", które należy dokładnie wypełnić dla każdego startującego i opatrzyć na odwrocie orzeczeniem lekarza (zdolny lub nie).

Zapis startowy musi być podpisany przez 2-ch sędziów.

Jako wpisowe pobierać należy od każdego zawodnika 1 złoty na sporządzenie kartoteki.

Zapisy startowe bez wpisowego nie będą rozpatrywane.

Od wpisowego nikt nie może być zwolniony.

Wypełnienie i opłacenie wpisu startowego obowiązuje także w tym wypadku gdy konkurencja o odznakę odbywa się podczas zawodów.

Zapisy startowe wraz z wpisowem należy po odbyciu konkurencji przesłać do Komisji Sportowej P. Z. N. Kraków Studencka 27 Dr. Igo Cieszyński — celem weryfikacji.

3) **Weryfikacja i ogłaszanie przydziału odznaki.** Wersyfikację wyników na podstawie przysłanych „zapisów startowych" przeprowadza Komisja Sportowa, która też prowadzi ewidencję odznaczonych. Wyniki weryfikacji ogłasza Polski Związek Narciarski specjalnym komunikatem.

4) **Przydział i nabywanie odznak oraz legitymacji.** Po ogłoszeniu w komunikacie Komisja wystawia legitymacje i wraz z należnemi odznakami przesyła do Towarzystwa, które konkurencję urządzało.

Towarzystwo mające odznaki jest odpowiedzialne, że odznaki wraz z legitymacjami dojdą do rąk właściwych. Wręczania odznak należy dokonywać w sposób możliwie uroczysty.

5) **Puhar wędrowny dla Towarzystw.** Zarząd Główny P. Z. N. czyni starania celem uzyskania puharu wędrownego dla Towarzystwa, które w danym roku wykaże się największą ilością odznaczonych. Puhar przejdzie na własność tego Towarzystwa, które pierwsze osiągnie ilość 500 odznaczonych. Ponadto Zarz. Gł. P. Z. N. wręczy co roku specjalną plakietę na własność temu Towarzystwu, które w danym roku osiągnie największą cyfrę odznaczonych.

6) **Wydawanie odznak na lata 1927 i 1928.** Odznaki za lata 1927 i 1928 są już gotowe. Komisja Sportowa P. Z. N. przystąpi w czasie najbliższym do rozsyłki odznak i legitymacyj.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu" przyjmuje interesantów w poniedziałki i piątki w godzinach od 12—2 po południu.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 3 złote. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym; w innych krajach — miesięcznie 1 złoty 25 gr., — kwartalnie 3 złote 50 gr.

Wydawca E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.